Rok III. Kraków, dnia 15. Listopada 1899. **Nr. 11.**

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

Organ Grona nauczycielskiego Sokoła Krakowskiego

POŚWIĘCONY SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austryi: Rocznie złr. 1·80, półrocznie 90 ct.
W Niemczech: Rocznie . mrk. 3·50
W innych krajach: Rocznie fr. 6·—
Numer pojedynczy kosztuje 18 cnt.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Dr. Stanisław Rowiński.

Pamięci Wielkiego Czecha.

Lat piętnaście minęło od chwili, kiedy naród czeski okrył się żałobą, opłakując jednego z największych nowoczesnych swych ludzi, jednego z największych pracowników na polu odrodzenia ziemi czeskiej — opłakując śmierć człowieka, który wiedzę i pracę całego swego życia poświęcił dla ojczyzny i narodu. Człowiekiem tym był Dr. Mirosław Tyrsz, założyciel Sokolstwa i pierwszy naczelnik Sokoła pragskiego. Na wzorach starożytnych Greków kształcony przyszedł do przekonania, że siła fizyczna obok siły woli, charakteru, poczucia obowiązku i obok wiedzy, stanowić powinny podwalinę każdego narodu i raz tą ideą przejęty, nie spoczął, póki nie stał się twórcą Sokoła, którego właśnie celem miała być znana już starożytnym zasada: »mens sana in corpore sano«.

Jako założyciel Sokoła i jako techniczny kierownik pragskiego towarzystwa, który łączył w sobie olbrzymią wiedzę praktyczną i teoretyczną wraz z poczuciem prawdziwego piękna, tudzież jako wychowawca wielkiej liczby ludzi, którzy ideę sokolą ponieśli w najodleglejsze zakątki rodzinnego kraju, położył Dr. Mirosław Tyrsz niespożyte zasługi. A zasługi te nie ograniczają się do samych Czech.

Już dziś widzimy, że wdzięczność winną mu cała ziemia słowiańska a i my Polacy także. Idea bowiem sokola ogarnęła wszystkie kraje słowiańskie i wiele z nich obudziła z gnuśnego snu do nowego życia, do nowej narodowej i społecznej pracy, a nadto stała się tą nicią wspólną i tym węzłem silnym, co tak do niedawna jeszcze prawie obce sobie narody słowiańskie splatają w jedną całość, w poczuciu bratniej miłości, w świadomości tych samych celów i w nadziei jasnej, pięknej a lepszej przyszłości.

To też, gdy całe Czechy święcą obecnie pamięć wielkiego swego męża, gdy w każdem nawet najmniejszem gnieździe sokolem czeskim obchodzą uroczyście piętnastąletnią rocznicę śmierci Dra Mirosława Tyrsza i my w tyle pozostać nie możemy i my pragniemy okazać, iż serca nasze wdzięcznością dlań biją i choć skromnem wspomnieniem chcemy uczcić Jego pamięć.

Cześć i sława Wielkiemu Czechowi!

O Trainingu.

Pogadanka na posiedzeniu grona naucz. Sokoła krakowskiego.

NAPISAŁ

Dr. Erwin Miesowicz.

Ciągły rozwój sportu w połączeniu z ambicyą jednostek dążących do osiągnięcia nadzwyczajnych wyników czy to siły, czy szybkości lub wytrwałości, doprowadziły do wytworzenia się nowego pojęcia i słowa, którego my dotąd w naszym języku nie posiadamy, do pojęcia tak zwanego trainingu.

Pod »trainingiem« w najszerszym tego słowa znaczeniu, rozumiemy odpowiednie przygotowanie ciała w celu wykonania pewnych nadzwyczajnych ćwiczeń fizycznych, których wykonanie dla nieprzygotowanego organizmu byłoby albo wprost niemożliwem, albo połączone z niebezpieczeństwem dla zdrowia lub nawet i życia. Na pierwszy rzut oka wydawałoby się dla laika paradoksem, by można wykonywać pewną pracę, za jaką każde

ćwiczenie fizyczne uważać można, raz z niebezpieczeństwem uszkodzenia swego organizmu, a drugi raz z wszelkiem bezpieczeństwem i bez natężenia. Tak jednak w rzeczywistości rzeczy się mają — co nie tylko teorya ale i liczne doświadczenia wykazały. Historya sportu i gimnastyki wykazuje, że wszelkie uszkodzenia i zmiany w organizmie ludzkim przez wykonywanie ćwiczeń wywołane, prawie nigdy nie spotykają ludzi pewnej gałęzi ćwiczeń stale się oddających, ale zwykle ulegają im chwilowi amatorzy, którzy bądź z próżności bądź to z lekkomyślności dorywczo porywają się do rzeczy o których trudności wykonania wyobrażenia nie mają.

Człowiek będący w trainingu, pominąwszy już to, że ocenia dokładnie ilość potrzebnego wysiłku przy każdym ćwiczeniu, ma nadto w ten sposób ciało swe przygotowane, że znaczne, wprost zasadom hygieny i rozsądku ludzkiego przeciwne ćwiczenia i wysiłki bezkarnie znosi. Na czem to polega? Dokładnie i wyczerpująco bardzo trudno byłoby na to pytanie odpowiedzieć, z powodu najrozmaitszych czynników, które tu wchodzą w grę. Chcąc jednakowoż choćby w przybliżeniu i ogólnie uzmysłowić istotę trainingu, trzebaby wziąć pod uwagę te części organizmu ludzkiego, które mu najwięcej podlegają i pod jego wpływem największych zmian doznają.

Ponieważ jednakowoż nie wiele części organizmu, jest w ten sposób naszej obserwacyi i zmysłom dostępnych, by można na nich bezpośrednio robić spostrzeżenia, czy pewne ćwiczenia wywołują w nich zmiany, a co ważniejsza jakiej natury są te tmiany i na czem polegają — więc z tego powodu przy trainingu więcej należy polegać na wskazówkahc praktycznie przez długie doświadczenia zebranych — aniżeli na wywodach teoretycznych — bardzo nieraz może prawdopodobnych lub dowcipnie obmyślanych, ale prócz tych dwóch zalet niczem swej słuszności nie popierających. Z tego powodu wymaga racyonalny training, przeprowadzony nie tylko z korzyścią dla pewnego ćwiczenia lub sportu — ale także i z korzyścią dla organizmu — lub choćby tylko bez szkody dla niego — wymaga doświadczonego kierownictwa pod okiem t. z. »trainera«. Trudność w nabyciu odpowiednich kwalifikacyi wymaganych do podobnego zawodu, sprawia, że dobrzy trainerzy w pewnyeh gałęziach sportu bardzo są poszukiwani.

Jak powyżej powiedziano, rozumiemy pod trainingiem odpowiednie przygotowanie ciała w celu wykonania pewnych ćwi-

czeń lub wysiłków fizycznych. Na czem polega to przygotowanie I tu znowu można tylko ogólnie odpowiedzieć. Istota trainingu leży w celowym przyzwyczajaniu pewnych części ciała naszego do wykonywania albo niezwykłych dla ciała ruchów, albo też do wykonywania zwyczajnych codziennych ruchów — jak np. biegu lub chodzenia, jednakowoż w ilości i w sposób dla niewyćwiczonego organizmu niemożliwych. Na czem jednakże polega zdolność przystosowania się pewnych części organizmu do wykonania zwiększonej i niezwykłej pracy trudnoby w łamach pisma gimnastycznego odpowiadać.

Z części składowych ciała naszego, ulegają najwięcej widocznym zmianom podczas trainingu mięśnie, więzadła, płuca i serce. — Na tych organach i świadomie doświadczone oko najlepiej może obserwować czy to dodatnie, czy też ujemne zmiany dokonywujące się pod wpływem celowego ćwiczenia.

Najwięcej dostępne i najwięcej zrozumiałe są zmiany, którym podlegają mięśnie. Mięśnie są tworem złożonym z pojedynczych, bardzo drobnych wiązek, których zakończenia i pochewki przechodzą w tak zwane ścięgna. Ścięgna te tworzą połączenia między mięśniami a odpowiednią kością. Kość zostająca przez pośrednictwo ścięgna w połączeniu z mięśniem jest typową dźwignią, której działanie (prócz innych stosunków mechanicznych) zależy w wysokim stopniu od siły mięśnia. Działanie mięśnia polega zaś na tem, że pod wpływem woli a za pośrednictwem nerwów będących w połączeniu z mięśniem, rdzeniem i mózgiem, przychodzi do skurczu pojedynczych włókienek, przez co cały mięsień ulega skróceniu. Przez zmianę swojej długości powoduje mięsień przemieszczenie kości do której jest przyczepiony, jednem słowem wywołuje ruch. Im z większą siłą i im częściej w tej samej jednostce czasu mięsień potrafi się skurczyć, tem lepiej jest wyćwiczony czyli wytrainowany. — Na pierwszy rzut oka wydawałoby się, że dzielność mięśnia będzie zależną tylko od ilości włókienek w jego skład wchodzących czyli od jego grubości. Jednakowoż nawet gdyby w skład masy całego mięśnia tylko włókna mięsne wchodziły, nawet wtedy byłaby taka rachuba bardzo często błędną, naturalnie w pewnych tylko granicach. Zwyczajnie jednak pomiędzy włóknami mięśnia znajduje się tłuszcz i jego obecność często pozornie zwiększa grubość mięśnia. Z dwóch mięśni tej samej grubości ten będzie dzielniejszy, on temsamem był lepiej ćwiczonym, który będzie zawierał mniej tłuszczu. Pierwszym więc zadaniem trainingu mięśni będzie usuwać zbyteczny tłuszcz.

Ponieważ zaś każdy ruch fizyczny przez to że powoduje przekrwienie pewnych narządów zużywa tłuszcz tamże nagromadzony za pośrednictwem procesów chemicznych znanych ogólnie pod nazwą utleniania, dlatego pierwszym i najwcześniejszym warunkiem trainingu jest ruch stosowany pod wszelkimi postaciami — czy to jako bieg, czy pływanie, czy chodzenie po górach, czy jazda na kole. Używanie ruchu powinno jednak mieć pewną miarę, a miarę tę wynaleźć i utrzymać stanowi całą tajemnicę dobrego trainingu. Miarą tego ruchu powinien być stosunek między ilością materyałów odżywczych, jakie krew, (bo ta mięśnie odżywia) do mięśnia doprowadza, a ilością materyałów zużytych przez pracę mięśnia. Ten stosunek, że się tak wyrażę między przychodem i rozchodem mięśnia jest nie tylko podstawą jego dobrego rozwoju, ale także jego możności utrzymania się w stanie tej samej dzielności. Co do oznaczenia tego stosunku, tyle tylko można powiedzieć, że umiarkowanie jest najbezpieczniejszym drogowskazem dla nie mającego wiele wprawy i doświadczenia w ocenianiu fizycznych warunków. Nie można tu postawić żadnych prawideł ani pewników. Co dla jednego jest dobrem, u drugiego często wywołuje o połowę mniejsze zmiany, albo też okazuje się za forsownem i męczącem.

Z grubości mięśnia można wnosić o jego sile a po części i o wytrwałości. Że jednakowoż nie sam mięsień tutaj odgrywa rolę, dowodzi tego doświadczenie, bo często znacznie cieńsze mięśnie zdolne są wykonać większą pracę aniżeli zarówno dobrze wyćwiczone i grubsze mięśnie. Można to sobie niekiedy wytłumaczyć warunkami czysto mechanicznemi a u pewnego osobnika korzystniej rozwiniętemi (krótsza lub dłuższa dźwignia etc.), niekiedy zaś musimy do wytłumaczenia tego zjawiska wciągnąć w rachubę nowy narząd, t. j. system nerwowy. Że system nerwowy ma znaczny wpływ na energię ruchów mięśnia tego nie potrzeba dzisiaj dowodzić, a jak doświadczenia prof. Mosso wykazały system nerwowy przez długi czas zachowuje zdolność wywołania pracy w mięśniach zaniedbanych równej prawie tej pracy jaką w najlepszym swym rozwoju dokonywały. Najlepiej to wykazać na przykładzie. Ktoś mający obwód ramienia wynoszący 30 cm. podnosi się na poręczach 5 razy. Po dłuższem ćwiczeniu obwód ręki wzrasta do 34 cm. a ćwiczący podnosi się 15 razy na tymże przyrządzie. Po całorocznym zaniechaniu ćwiczenia obwód ręki spada znowu do 30 cm. (jakość mięśnia pozostaje mniej więcej tą samą jak w początkach) ale mimo tego przy wykonaniu za-

niedbanego od roku ćwiczenia, ćwiczący podnosi się 10 razy na poręczach.

Ciekawe to zjawisko, doświadczalnie stwierdzone dowodzi nam, że przy wykonywaniu ruchów prócz czysto mechanicznych czynników wchodzą i innej więcej nieuchwytnej natury, których zbadanie wiele jeszcze pozostawia do życzenia.

(Ciąg dal. nast.).

Hygiena sal gimnastycznych

przez Prof. **Dra Teofila Tyszeckiego.**

Mówimy wiele o hygienie naszych mieszkań, nie od rzeczy będzie zatem, jeżeli pokrótce zastanowimy się nad hygieną naszych sal gimnastycznych. Bo gdy urządzamy domy mieszkalne według ostatnich najlepszych zasad zdrowotnych, tem bardziej powinniśmy baczyć na to, ażeby sale gimnastyczne tak budowano a następnie tak utrzymywano, ażeby pobyt w nich i praca wydawała owoc korzystny. Ćwiczenia fizyczne powinny się odbywać właściwie na świeżem powietrzu; zmienność atoli naszego klimatu zmusza nas chronić się do miejsc zamkniętych, a temi są sale gimnastyczne. Zaznaczyć przytem chcemy, że ćwiczenia fizyczne na wolnem powietrzu zbawienniejsze wywrzeć potrafią skutki, aniżeli te same ćwiczenia w zamkniętej sali. Jeżeli zaś już mamy odbywać ćwiczenia w salach zamkniętych, to przedewszystkiem zwrócić musimy uwagę i wytężyć nasze sterania i siły, aby sala gimnastyczna odpowiadała żądanym warunkom. Szkolnych sal gimnastycznych wprawdzie nie mamy, jednak od nas zależy, byśmy je w przybliżeniu chociaż możliwie najdoskonalej urządzić i utrzymać mogli. Przedewszystkiem powinny one służyć wyłącznie do ćwiczeń. Wszelkie zebrania prywatne, koncerta, wieczory taneczne i t. d. nie powinny mieć miejsca w ćwiczebnych salach, bo przez wnoszenie pyłu i błota z obuwia salę tak się zanieczyszcza, że gdyby nawet najstaranniej chcieć ją oczyścić, to absolutnie nie zdoła się usunąć kurzu, który się nagromadzi w szparach posadzki. Ci, którzy nie ćwiczyli na drugi dzień po takich zebraniach publicznych w sali, nie mogą mieć także tego pojęcia, ile kurzu za każdym silniejszym krokiem ze szpar się wydobywa. A więc posadzka w sali winna być idealnie

czystą, z drzewa twardego gładkiego nie zadzierzystego i szczelnie złożona. Ćwiczący winni się zaopatrzyć bezwarunkowo w pantofle gimnastyczne o podeszwie skórkowej względnie gumowej i w takich jedynie na sali ćwiczyć. Wstęp zaś na sale wszystkim w zwykłym obuwiu powinien być z zasady wzbroniony. U wejścia ze szatni do sali powinna się znajdować wilgotna wycieraczka, aby nawet ten kurz, jaki może być w szatni nie dostał się z podeszwą trzewików gimnastycznych do sali.

Kurz na sali powstawać może przez ścieranie się posadzki, z naszych pantofelków i ubrań gimnastycznych, tudzież z materaców, których używamy do ćwiczeń. Unikamy kurzu z posadzki w ten sposób, że każemy gruntownie oczyścić posadzkę w jakiś czas po ćwiczeniach, nie zaś bezpośrednio, gdyż pył znajdować się jeszcze może w górnych częściach i musi mieć czas do opadnięcia. Oczyszczenie to najlepiej wykonywać dobrze zmaczaną ścierką, przyciskając takową silnie do posadzki. Złą jest metoda oczyszczania sali zapomocą wilgotnych trocin — wprawdzie brud one trochę zbiorą, jednak ten drobny pył o który właśnie chodzi cały pozostanie.

Idealną posadzką byłaby dębowa pokryta linoleum, które doskonale i bez wielkiego zachodu czyścić można. Kurz z materaców kokosowych, jakich obecnie używamy, jest nadzwyczaj szkodliwy — włókna bowiem z tychże w postaci prawie niewidzialnego pyłu dostają się do dróg oddechowych, drażnią i wywołują katary tychże. Nawet silne trzepanie materaców nie daje gwarancyi ich czystości, gdyż starte włókienka wbijają się tak silnie w głąb tychże, że jedynie tylko przez staranne mycie możnaby je stamtąd usunąć. Dziś wchodzą w użycie materace skórzane wypchane włósiem, droższe wprawdzie, w użyciu atoli okazują się właśnie dla minimalnego wytwarzania kurzu — praktyczniejszymi. O innych materacach jak z trawy morskiej, a także w postaci sienników nie wspominamy, bo te nie mają już obecnie zastosowania. Tu i owdzie jeszcze spostrzedz można jak ćwiczący skaczą na materace, z których za każdym skokiem tumany kurzu się unoszą — ćwiczący ci prawdopodobnie nie wiedzą, że ile zyskują na zgrabności i wydatności skoku o tyle tracą na zdrowiu, bo płuca ich pochłaniają miliony pyłu. Gdybyśmy więc mogli wszelkie skoki wykonywać bez materaców tak jak to obecnie wchodzić zaczyna w modę — to byłoby to najkorzystniej dla zdrowia ćwiczących.

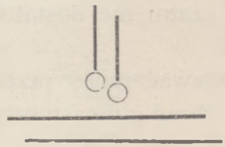
(Ciąg dalszy nastąpi).

D) PRZYKŁADY PRAKTYCZNE.

A) Kółka—poręcze.

Ułożył

G. M.



Poręcze w wysokości piersi, kółka ponad srodkiem poręczy doskocznie.

1. Wyskok do podporu na por. — wywijaniem podpór leżąc przodem — chwyt za kółka naprzemianrącz — zwiesz. na kółkach o ram. ugięt. — opust do środka poręczy.
2. Chwyt za kółka — wywijaniem zwiesz. postawne przodem (nogi wprzód rozkr. na por.) o ram. ug. — chwyt za por. naprzemianrącz do podp. leżąc tyłem — zeskok zawrotny.
3. Chwyt za kółka — wywijaniem zwiesz. postawne łukiem o ram. ug. (nogi wstecz rozkr. na por.) — wspieranie równorącz na kółkach do postawy rozkr. na por. (nogi przez cały czas proste, stopy w miejscu) — podpór wolny na kółkach o ram. prostych — opust do środka poręczy.
4. Wyskok do podp. na końcu por. tyłem do kółek — wywij. podp. leżąc przodem na por. — nogi naprzemian w kółka — opuszczając się wstecz (stopy ciągle w kółkach) o ram. prostych, podp. na ramionach przodem — powrót (stopy w kółkach) — przewrot wprzód.
5. Chwyt za kółka — gniazdko — naprzemianrącz podp. na por. o ram. prostych (stopy w kółkach) — wyjmując stopy zeskok odwrotny.
6. Zwiesz. leżąc tyłem na por. — wspieranie naprzemianrącz do podp. leżąc przodem — chwyt za kółka a zwiesz. o ram. ug. — zeskok (równorącz) do podp. o ram. ug. na poręczach — poskok o ram. prostych na koniec por. — zeskok okroczny.
7. Wymyk przodem w środku por. do siadu rozkr. — chwyt za kółka — przewrot wstecz do siadu rozkr. na por. — wykręt ramion w siadzie (z chwytu kółek za sobą, nie puszczając ich, przechodzimy do chwytu przed sobą) — nożyce odwrotne (przed sobą do siadu rozkr., bez puszczania kółek — chwyt za por., zeskok odwrotny.
8. Wyskok do podp. na por. — podskokiem chwyt równorącz za kółka — wspieranie równorącz na kółkach do podp. o ram. prostych — odmyk wprzód z kółek do siadu rozkr. na poręczach — odmyk wprzód z poręczy do postawy.

9. Z boku poręczy: chwyt praworącz za tylne kółko, leworącz nachwyt za tylną poręcz — wsiad odwrotny w prawo na przednią poręcz — chwyt leworącz za drugie kółko — obie stopy w lewe kółko — obrót do zwiesz. leżąc poprzek łukiem (lewa ręka puszcza a chwyta za prawe kółko) — podpor pobok dwójchwytem na przedniej poręczy naprzemianrącz — odmyk wprzód do zwiesz. postawnego przodem na ziemi.

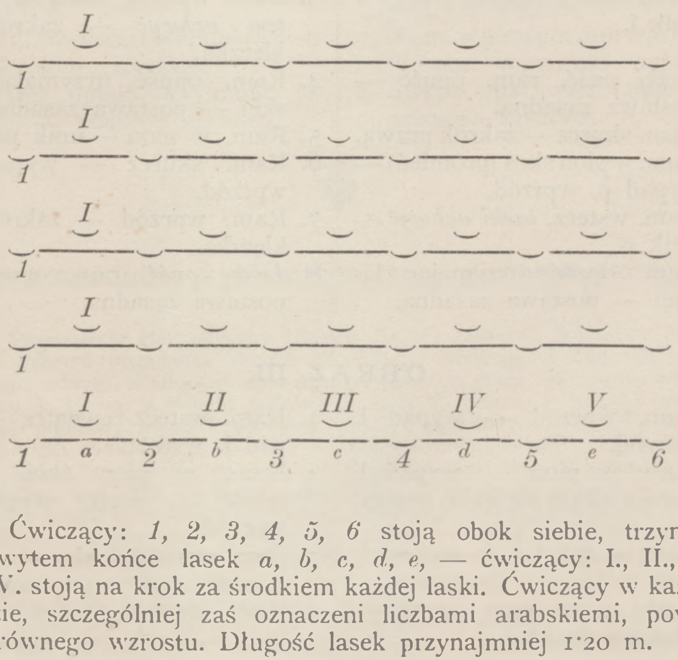
10. Wyskok do podp. w środku poręczy — chwyt naprzemianrącz za kółka — zwieszenie przerzutne (ciało pionowo głową na dół o krzyżach wygiętych — barki powinny przy tem ćwiczeniu dotykać poręczy) — chwyt praworącz za prawą poręcz, chwyt leworącz za lewą poręcz do stania na barkach — przewrot wprzód na por. a wychwyt z barków, poczem zeskok zawrotny.

B) *Ćwiczenia obrazowe laskami drewnianemi.*

Ułożył

Szczęsny Ruciński.

Uszykowanie: kolumna, ustawienie mimośrednie.



Ćwiczący: *1, 2, 3, 4, 5, 6* stoją obok siebie, trzymając nachwytem końce lasek *a, b, c, d, e,* — ćwiczący: I., II., III., IV., V. stoją na krok za środkiem każdej laski. Ćwiczący w każdym rzędzie, szczególniej zaś oznaczeni liczbami arabskiemi, powinni być równego wzrostu. Długość lasek przynajmniej 1·20 m.

OBRAZ I.

Cwiczący: *1, 2, 3, 4, 5, 6.*

1. Ramiona wprzód — wykrok lewą.
2. Ram. w pion — zakrok l.
3. Ram. skurcz — rozkrok l.
4. *Laski puść,* ram. opuść — postawa zasadna.
5. Ram. wprzód (promień) — wykrok prawą.
6. Ram. w pion (dłonie ku sobie) — zakrok prawą.
7. Ram. skurcz, *laski nachwytem uchwyć* — rozkrok prawą.
8. Ram. opuść (trzymając laskę) — postawa zasadna.

Ćwiczący: *I., II., III., IV., V.*

1. Ramiona w pion (dłonie ku sobie) — zakrok lewą.
2. Ram. skurcz. — wykrok l.
3. Ram. wprzód (grzbiet), *laskę uchwyć* — rozkrok l.
4. Ram. opuść (trzymając laskę) — postawa zasadna.
5. Ram. w pion — zakrok prawą.
6. Laskę przełóż na kark — wykrok prawą.
7. Ram. w pion poczem wprzód— rozkrok prawą.
8. *Laskę puść,* ram. opuść — postawa zasadna.

OBRAZ II.

1. Ram. skurcz — zakrok l.
2. Ram. w pion skos — wypad l. wprzód.
3. Ram. wstecz (łukiem w dół).— unik l.
4. *Laski puść,* ram. opuść — postawa zasadna.
5. Ram. skurcz — zakrok prawą.
6. Ram. w pion skos (promień) — wypad p. wprzód.
7. Ram. wstecz, *laski uchwyć* — unik p.
8. Ram. opuść (trzymając laskę) — postawa zasadna.

1. Ram. wstecz — unik l.
2. Ram. bokiem skurcz — wypad l. wprzód.
3. Ram. wprzód, *laskę nachwytem uchwyć* — zakrok l., klęczka.
4. Ram. opuść (trzymając laskę) — postawa zasadna.
5. Ram. w pion — unik prawą.
6. Ram. skurcz — wypad p. wprzód.
7. Ram. wprzód — zakrok p., klęczka.
8. *Laskę puść,* ram. opuść — postawa zasadna.

OBRAZ III.

1. Ram. wprzód — wypad l. wprzód.
2. Ram. w pion — wypad l. wstecz, skłoń się lekko wstecz.
3. Ram. w dół skos — wykrok l.
4. *Laski puść,* ram opuść — postawa zasadna.

1. Ram. wstecz zewnątrz — wypad l. wstecz.
2. Ram. w pion skos (promień) — wielki wypad l. wprzód.
3. Ram. wprzód, *laskę uchwyć* — l. nogę złącz z pr., przysiad.
4. Ram. opuść (trzymając laskę) — postawa zasadna.

5. Ram. wprzód (promień) — wypad prawą wprzód.

6. Ram. w pion zewnątrz (dłoń do przodu) — wypad p. wstecz.

7. Ram. w dół, *laski uchwyć* — wykrok p.
8. Ram. opuść (trzymając laskę) — postawa zasadna.

5. Ram. wstecz w pion skos, chwyt podal — wypad prawą wstecz.
6. Ram. wprzód w pion skos, chwyt zwykły, — wypad p. wprzód.
7. Ram. wprzód — pr. nogę złącz z l., przysiad.
8. *Laskę puść,* ram. opuść — postawa zasadna.

OBRAZ IV.

1. Ram. wprzód — przysiad.
2. Ram. wstecz — wypad l. wprzód.

3. Ram. w pion — zakrok l., klęczka.

4. *Laski puść,* ram. opuść — postawa zasadna.
5. Ram. wprzód (promień) — przysiad.
6. Ram. wstecz — wypad p. wprzód.
7. Ram. w pion, *laski uchwyć* — zakrok p., klęczka.
8. Ram. opuść (trzymając laskę) — postawa zasadna.

1. Ram. wstecz — wykrok l.
2. Ram. w pion zewnątrz (dłonie do przodu) — $^1/_2$ obr. w prawo do wypadu p.
3. Ram. wprzód — $^1/_2$ obr. w lewo do wykroku, *laskę uchwyć.*
4. Ram. opuść (trzymając laskę) — postawa zasadna.
5. Ram. w pion — wykrok p.

6. Laskę na kark — $^1/_2$ obr. w l. do wypadu l.
7. Ram. w pion poczem wprzód— $^1/_2$ obr. w pr. do wykroku.
8. *Laskę puść,* ram. opuść — postawa zasadna.

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnastyczny »Sokół« Nr. 11 zawiera: Sokolstwo Mickiewicz i Filareci pogadanka sokola, skreślił St. Nowicki. II Zlot I-go okręgu sokolego odbyty w Bochni dnia 29 czerwca b. r. przez Wł. Janikowskiego. Zarzuty A. Mossa w świetle fachowców, nap. E. Cenar. — Sprawy związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w Austryi. — Sprawy związku pol. gimnast. Towarzystw sokolich w państwie niemieckiem. — Kronika.

Sokół (amer.) Nr. 13 zawiera: Zygmunt Milkowski. Z posiedzeń Wydziału Tw. Sok. Pol. — Nowi członkowie. — Wydziały gniazd. — Ustawy Związku Sokołów Polskich w Stanach Zjednocz. Półn. Ameryki. — Regulamin domowy Towarzystw gimnast. w Ameryce. — Regulamin dla młodzieży szkoły gimnast. gniazd należących do Związku — Ustawy wzorowe dla pol. gimn. Towarzystw sok. w Stanach Zjedn. Ameryki półn. — Zapasy na tułów i ramiona przez S. Rucińskiego i Z. Wyrobka.

Sokol Nr. 11 zawiera: Za Mirosławem Tyrszem! W ślady Tyrsza przez Dra Jos. Scheinera. — Mirosław Tyrsz a sztuka n. O. Hostinsky. —

Bieg mego życia (curiculum vitae) złożone przez Dr. M. Tysza przy obejmowaniu posady profesora uniwersytetu. — Układ ćwiczeń Tyrsza n. K. Regal. Tyrsz a sztuka czeska i szerzenie poczucia piękna w narodzie p I. P. — Ćwiczenia wolne w układzie ćwiczeń Tyrsza n. V. Pexa. — Estetyka Tyrsza w ćwiczeniach, studium M. Ř. — Z pracowni Tyrsza nap. Renata Tyrszowa. Wspomnienie o Tyrszu p. A. V. Prágr. — O ćwiczeniach kobiet p. K. Hanušowa. — Przyjacielskie wspomnienia. — Hasła Tyrsza (z rękopisu) — Różne sprawy.

Vestnik sokolsky Nr. 20 zawiera: Urządzajmy w naszych sokolniach ludowe łaźnie. — Odczyt z hygieny p. Dr. E. Vlasák. — Sprawozdania sokolego Związku. — Kronika. — Ćwiczebne wieczory: ćwiczenia wolne p. A. Očenášĕk. Poręcze (pochody). — Ćwiczenia dla młodzieży (drążek zwieszenia pobok i poprzek).

Nr. 21 zawiera: Dzień 15 listopada. — Odczyt z hygieny p. Dr. E. Vlasak. — Sprawozdania. — Kronika. — Wieczory ćwiczebne: Koń wzdłuż bez łęków (woltyże rozkroczne), — poręcze (zmiany siada) — drążek (obroty i wspierania) u. A. Ocenašek.

KRONIKA.

Sokół krakowski podjął się po porozumieniu z Radą miejską bezpłatnej nauki gimnastyki we wszystkich miejskich szkołach wydziałowych. Nauka rozpoczęła się już w październiku a korzysta z niej obecnie około pięciuset uczniów i uczennic.

Regaty jesienne Oddziału wioślarskiego Sokoła krak. odbyły się dnia 15 października na przestrzeni 1.000 m. za wodą. W trzech biegach wzięły udział:

A) *Gigi czterowiosłowe ze sterem:*

I. »Wisła« z osadą: J. Rudnicki (ster) J. Kraskowski, J. Wilczyński, M. S., Wyszatycki, w 6 m. 12 s.
II. »Mierzwiński« z osadą: Hechter (ster) J. Kwiatkowski, L. Szopiński, K. Basiński, Z. Sojewicz, w 6 *m* 20 s.

B) *Skule pojedyncze:*

I. J. Pukło na »Strzale« w 6 *m* 25 s.
II. A. Moczydłowski na »Iskrze« w 6 *m* 55 s.

C) *Skule podwójne ze sterem:*

I. »Racławka« z osadą: S. Sielski (ster), B. S., F. Chołodecki w 6 *m* 52 s.
II. »Olszynka« z osadą J. Nowak (ster). T. Rojewski, A. W. w 7 *m* 30 s.

Krakowska Publiczność tym razem nie bardzo dopisała.

Egzamin dojrzałości a gimnastyka w Austryi. Wedle rozporządzenia Ministerstwa oświaty z 8 czerwca 1899 L. 861/C. U. M. ex 1897 należą do komisyi egzaminacyjnej przy maturze i podpisują świadectwa, przewodniczący, dyrektor i wszyscy nauczyciele przedmiotów obowiązkowych, którzy w 8 klasie naukę udzielali z wyjątkiem nauczycieli gimnastyki.

Wprawdzie wątpić należy czy który z nauczycieli gimnastyki martwić się będzie tem, iż nazwiska swego nie uwieczni na świadectwie dojrzałości, w każdym jednak razie jest uderzającem, dlaczego, skoro nauka gimnastyki jest obowiązkową, nie stoi ona pod względem formalnym na równi z innymi przedmiotami, zwłaszcza w tych rzeczach gdzie nie ma powodu czynienia jakiejkolwiek różnicy.

Nauka pływania coraz bardziej się rozszerza. I tak we Wrocławiu korzystało w roku bieżącym kosztem miasta z nauki pływania 217 chłopców, z pośród których aż 117 odbyło t. z. »wolną próbę« to znaczy zostało uznanych za zupełnie biegłych w pływaniu.

Płaca redaktorska jaką pobiera redaktor »Deutsche Turnzeitung« organu Związku Towarzystw gimn. w Niemczech, świadczy wymownie o rozwoju tegoż Związku i o stosunkach w państwie niemieckiem co do piśmiennictwa i co do gimnastyki w ogólności. I tak z konkursu rozpisanego obecnie na posadę wspomnianego redaktora dowiadujemy się, że płaca roczna wynosić ma na razie 2.000—2.500 marek czyli kolo 1.500 zlr. U nas redaktor urzędowej gazety lwowskiej z pewnością większej pensyi nie pobiera.

Ćwiczenia fizyczne w Anglii. Anglia była dotąd i jest dla nas wymarzonym krajem, stawianym zawsze za przykład ilekroć mowa o zamiłowaniu powszechnem do ćwiczeń fizycznych. Tymczasem o ile można wierzyć artykułowi umieszczonemu w »The New. rewiew.“ stosunki w Anglii nie są znowu tak bardzo idealne. Autor tego artykułu stawia nawet europejski ląd stały co do ćwiczeń fizycznych wyżej aniżeli Anglią. Przyznaje wprawdzie, że zawody wszelkie budzą zawsze w Anglii nadzwyczajne zainteresowanie publiczności, — przyznaje, że wiele się tam czyta, mówi i pisze o ćwiczeniach fizycznych ale tylko stosunkowo mała ilość ludzi bierze w nich czynny udział. Pisze on: »Jak Hiszpanie swych torreadorów do walki z bykami opłacają, my opłacamy naszych graczy w piłkę nożną lub krykieta, albo też kolarzy by nam dawali próbę i dowody siły swej i zręczności, i dawali sposobność zaspokojenia żądzy widowisk, krytykowania i żądzy hazardownych zakładów.« Zabawy jakie się z obowiązku w szkołach publicznych odbywają, cieszą się u młodzieży taką samą sympatyą jak nienawistna im łacina i greka a jedynie ci z uczniów, którzy mają nadzieję zaliczenia pośród zawodników poszczególnej szkoły, ćwiczą chętnie i z zamiłowaniem.« Tak więc jeżeli można temu autorowi wierzyć, to nie należy się wcale na Anglię jako przykład powoływać.

Ciałka obce, które czyto w postaci pyłu, robaczków i t p. dostają się do naszego oka, powodują częstokroć wiele przykrości podczas wycieczek pieszych, jazdy na kole, a także podczas ćwiczeń na wolnem powietrzu. Zaskoczony taką niespodzianką wyciera zwykle najniepotrzebniej oko i jeszcze większe jego podrażnienie wywołuje. Tymczasem najskuteczniejszym środkiem jest przymknąć oko, a przedmiot sam spłynie w kąty oczne. Jeżeli się zaś jest w towarzystwie a podany sposób niepomoże, to wystarcza jeżeli ktoś drugi podwinie powiekę dolną a podczas gdy pacyent spogląda w górę, wyjmie mu zmoczonym końcem chusteczki, zwykle dobrze widoczne ciałko obce. Gdy ciałko to znajduje się pod górną powieką należy podwinąć takową a pacyent winien wówczas spoglądać w dół a nie w górę. Zresztą czynność pozostaje ta sama.

Węgierski minister oświaty Juliusz Wlassicz a ćwiczenia fizyczne. Już w poprzednich numerach mieliśmy sposobność zaznaczyć, jak żywo zajmuje się węgierski minister oświaty wszystkiem, co w zakres ćwiczeń fizycznych wchodzi. Obecnie przytaczamy znowu, dla poinformowania czytelników o stosunkach w drugiej połowie monarchii, list tegoż ministra wystosowany do rektora wydziału prawniczego w Buda-Peszcie. Pisze on: Z prawdziwą przykrością przekonałem się, że słuchacze prawa nie brali wcale udziału czynnego w zawodach urządzonych w dniu 28 maja b. r. przez klub atletyczny budapeszteńskich szkół wyższych. Ponieważ co do mnie, szczególniejsze przykładam znaczenie i uważam za rzecz wielkiej wagi, by wychowanie fizyczne młodzieży a zwłaszcza w wyższych zakładach coraz wyżej postępowało, przeto wzywam Pana, byś mi doniósł, czy w zakładzie jego kierownictwu powierzonym, znajdują się urządzenia i przybory celowi ćwiczeń fizycznych odpowiednie. Jeżeli zaś dotąd w tym kierunku nic jeszcze w zakładzie Pana nie zrobiono, oczekuję w jak najkrótszym czasie wniosków, w jaki sposób zamierza Pan tej koniecznej potrzebie młodzieży zaradzić i dotychczasowe braki usunąć.

Kiedyż my w naszej rozpolitykowanej połowie monarchii doczekamy się ministra, któryby choć w części chciał pójść w ślady węgierskiego swego kolegi Juliusza Wlassicza.

Doroczne zawody budapeszteńskiego »Magyar-Atletikai« klubu odbyły się w dniu 1 października b. r. przy bardzo licznym jak zwykle udziale widzów. Wyniki są następujące:

I. Mistrzowstwo Węgier w biegu na 100 jardów. 1. Ernest Szubert 11 sek. 2. Paweł Koppau $11^{4}/_{5}$ sek.

II. Rzucanie dyskiem: 1. R. Crettier 31·71 *m*. 2. R. Leur 30·61 *m*.

III. Bieg młodszych na 300 *m*. 1. Kauser 39 sek. 2. B. Uhlyarik 39 1/2 sek.

IV. Bieg na 1/4 (402 *m*) mili angielskiej. 1. Z. Wagner 57 sek. Za bieg wyznaczoną była jak zwykle wędrowna nagroda Andrassego Ponieważ jednak zwycięzca przekroczył minimalny czas 55 sek. przeto nagrody nie dostał.

V. Skok o tyczce 1. C. Sasse 3·3 *m*. 2. F. I. Kauser 2·91 *m* (o którym w ostatnim numerze pisaliśmy).

VI. Bieg z przeszkodami na 120 jardów. 1. O. Barlay 18 2/5 sek. 2. O. Kornay 19 sek.

VII. Mistrzowstwo Węgier w rzucaniu ciężarem: 1. R. Crettier 11·63 *m*. (vide II). 2. Fölhy 10·95 *m*.

VIII. Trojskok: 1. P. Koppau 12·86. 2. C. Sasse 12·68 *m*.

IX. Chód na dwie mile ang. (3218) *m*: 1. Sztanties 16 *m*. 28 2/5 sek. 2. N. Sorgo; Sztanties przebył 1-szą milę ang. t. j. 1609 *m*. 7 *m* 50 3/5 sek.

X. Bieg na 220 jardów: 1. M. Pick 24 4/5 sek.

XI Bieg na dwie mile angiel. 1. A. Gallotsik 10 *m*. 44 3/5 sek. 2. B. Purt.

Ze »Sport in Bild«.

Sąd Chińczyka o piłce nożnej. Pewien członek chińskiego poselstwa w Londynie opisuje w jednej gazecie, w ojczyźnie jego wychodzącej (Przyjaciel domowy) przebieg gry w piłkę nożną w następujący sposób: Piękni młodzieńcy wpadają na siebie jak bomby, miotają rękami w koło siebie, depczą po nogach, rozbijają i krwawią twarze, ranią się wzajemnie, łamią sobie ręce i nogi, gruchoczą nosy a nawet zabijają. W końcu wyciąga się zwycięzców z rozmierzwionym włosem w ubraniu pełnem brudu, błota i krwi, z połamanymi kośćmi i porozbijanymi głowami. Lekarze zabierają rannych i zabitych do szpitala — 50.000 tysięczna zaś publiczność a w jej liczbie piękne delikatne kobiety, które przy silniejszym zapachu kwiatów w niemoc popadają, radują się takim widokiem, upajają się zapachem krwi i wydają dzikie, rozdzierające uszy okrzyki radości.

Ciekawa rzecz czy tylko na Chińczyku gra w piłkę nożną naturalnie tyką jak ją w Anglii lub w Ameryce widzieć można takie wrażenie wywiera.

Z »D. Turn Zeitung.«

Pan N. Cuperus znany zwolennik ćwiczeń fizycznych, podaje następujące daty odnoszące się do towarzystw gimnastycznych.

Szwajcarya	521	towarzystw	35693	członków,	1-den	członek na	87	miesz.
Niemcy . . .	6303	»	626512	»	1	»	90	»
Czechy . . .	505	»	44000	»	1	»	133	»
Dania , . . .	380	»	9220	»	1	»	250	»
Norwegia . .	30	»	4550	»	1	»	409	»
Belgia . . .	141	»	13496	»	1	»	488	»
Hollandya .	129	»	9105	»	1	»	550	»
Francya . .	544	»	66000	»	1	»	583	»
Włochy . . .	104	»	13475	»	1	»	2336	»
Szwecya . .	38	»	2000	»	1	»	2481	»
Węgry . . .	45	»	4500	»	1	»	3385	»

O nas Cuperus nie wspomina. Wedle ostatniej statystyki (z końca r. 1898 vide Rocznik Sokoli) istnieje polskich towarzystw gimnastycznych w Galicyi 77, w Niemczech 36, w Ameryce 13 razem 126, liczba członków wynosi 11527 w tem ćwiczących zaledwie 2899.

Sprostowanie. W ostatnim numerze Przeglądu wkradła się w ustępie kroniki pod tytułem »Przy tegorocznych zawodach i t. d. (str. 190) omyłka druku.« Podano tam bowiem że skok o tyczce Kausera wynosił 4 *m*. 4 1/2 *cm*. zamiast 3 *m*. 4 1/2 *cm*.

Z powodu zwłoki w nadesłaniu kliszy do szermierki, które do listopadowego numeru dołączamy, nastąpiło kilkodniowe opóźnienie w wydaniu pisma.

Z drukarni A. Koziańskiego w Krakowie.